

मृत्यु विजय का मार्ग - योग

डॉ. राजेश त्रिपाठी

योग विभाग

गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय

बांसवाड़ा (राज.)

सार :-

हर मनुष्य स्वस्थ एवं दीर्घायु जीवन जीना चाहता है। इसके लिए वह हर संभव प्रयास भी करता है, लेकिन योग साधना द्वारा स्वयं को स्वस्थ एवं दीर्घायु बनाकर जी भी रहा है। मृत्यु पर विजय का स्वप्न योग साधना द्वारा पूर्ण होता है।

मुख्य शब्द :- मृत्यु विजय, योग साधना, प्राणायाम, चक्र साधना

आज मनुष्य ने बहुत ही बड़ी उपलब्धियां अर्जित कर ली हैं या आज चाँद पर भी चला गया है। लेकिन उसके लिए आज भी पहली है वह है मृत्यु। मृत्यु पर विजय प्राप्त करना मनुष्य के लिए टेढ़ी खीर है। मृत्यु सब कुछ समाप्त कर देती है। छोटे-बड़े अमीर-गरीब, मुर्ख-विद्वान सबका एक दिन अन्त होना निश्चित है। मृत्यु अटल है इसलिए हर जागृत मनुष्य के मन में कभी न कभी यह प्रश्न उठता होगा कि क्या मृत्यु ही जीवन का अन्त है?

आदिकाल से इस प्रश्न का हल ढुंढने में मनुष्य असफल रहा है। वैदिक सहित्य शरीर को नश्वर मानता है तथा आत्मा को अजर अमर । वेदो एवं उपनिषदों में मृत्यु को जीतने के लिए कहा गया। सामान्य मानव जिसका आत्मा पर विश्वास न हो तो वह शरीर के समाप्त होने पर सभी कुछ समाप्त मानता है।

आधुनिक चिकित्सा पद्धति या अन्य चिकित्सा पद्धति इस पर अपना पूरा जोर दे रही है लेकिन उसे असफलता ही प्राप्त हो रही है। ऐसी स्थिति में योग साधना ने पूरे विश्व का ध्यान अपनी ओर आकृष्ट किया है। यौगिक चिकित्सा द्वारा असाध्य रोगों पर विजय प्राप्त की जा रही है। अब पूरा विश्व योग साधना द्वारा स्वयं को स्वस्थ व निरोगी बनाने में लगा हुआ है। पिछले 90 वर्षों में सबसे ज्यादा गुगल किया जाने वाला विषय योग ही है। इसलिए यह प्रश्न उठता है कि क्या योग साधना द्वारा जीवन यात्रा को लम्बा किया जा सकता है, विज्ञान भी इस विषय पर नवीन शोध कर रहा है। इसके लिए समय-समय पर प्रयोग कर रहा है लेकिन आशातीत सफलता हाथ नहीं आयी है।

भारतीय योग पद्धति का यह दावा है कि मृत्यु पर विजय प्राप्त की जा सकती है। मृत्यु पर विजय के

अनेक साक्ष्य प्रदान किये हैं। योग के द्वारा मानव सिद्धी को प्राप्त कर मृत्यु पर विजय प्राप्त कर सकता है। हिमालय की कन्द्राओं में अनेक योगी ऐसे मिल जायेंगे जिनकी उम्र हजारों वर्ष है। योग द्वारा अपनी आयु सीमा को बदला है। ये साधु कभी बाहर नहीं आते हैं तथा विरक्त जीवन जीते हैं। योग में राज योग, हठ योग, क्रिया योग, तांत्रिक योग, जप, मंत्र योग द्वारा स्वयं सिद्ध हुए। इन समस्त योग में आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्राओं एवं ध्यान, षट्कर्मों द्वारा स्वयं पर नियंत्रण किया जाता है। प्राणायाम द्वारा श्वास-प्रश्वास पर नियंत्रण कर स्वयं का जीवन काल बढ़ाया जा सकता है। पूरक, रेचक, कुम्भक क्रियाओं द्वारा इसे सिद्ध किया जाता है।

इसके अलावा कई जड़ी बूटियों के सेवन से भी जीवन काल को बढ़ाया जा सकता है। इसका उदाहरण हमें रामायण, महाभारत काल में हमें अमृत के रूप में प्राप्त होता है। अमृत का सेवन कर अनेक अमर हो गये।

इसके अतिरिक्त योग साधना द्वारा अनेक लोगों को ईच्छा मृत्यु का वरदान था। जैसे भीष्म पितामाह आदि। मानव शरीर में स्थित चक्रों की साधना कर भी मृत्यु पर विजय की जा सकती है। यह साधना केवल सिद्धस्थों को ही ज्ञात है तथा हर कोई इसे सिद्ध नहीं कर पाता है। इसके लिए उसे योग्य गुरु की आवश्यकता होती है जो उसे समय-समय पर मार्गदर्शन प्रदान कर आने वाली आपदा एवं होने वाले अनुभव की पूर्व में जानकारी देकर उसे समय-समय पर सचेत कर उसके मार्ग की समस्त बाधाओं को हर कर उसे

सिद्ध बनाते तथा अन्त में मुक्ति का मार्ग प्रदान कर जीवन को धन्य बनाते हैं।

इस प्रकार यह सिद्ध हो चुका है कि योग साधना मृत्यु विजय प्राप्त करने में सहायक है। इस विद्या द्वारा ईच्छा मृत्यु प्राप्त की जा सकती है। यह विद्या मोक्ष प्रदान करने में सहायक है।

संदर्भ ग्रंथ :

1. गीता, गीता प्रेस गोरखपुर (उ.प्र.)
2. कल्याण, गीता प्रेस गोरखपुर (उ.प्र.)
3. योगांक, गीता प्रेस गोरखपुर (उ.प्र.)
4. स्वामी सत्यानंद सरस्वती (२००५) 'ध्यान तंत्र के आलोक में' योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार।
5. स्वामी व्यासदेव जी महाराज, बहिरंग योग साधना, योग निकेतन ट्रस्ट।